

## 失眠的危機

睡眠是人體重要的生理功能。充足而健康的睡眠除了可以消除疲勞之外，更有助於情緒、學習與記憶的整合。睡眠時，腦部所分泌的生長激素與細胞修復的功能，對於發育中的青少年而言更是重要。縱使影響睡眠健康的原因很多，呼吸系統、神經系統、心理因素的病變都有可能造成睡眠疾患。然而，青少年的睡眠問題多半以『失眠』、『日間嗜睡』與『生活作息』混亂來表現。

研究發現，引起青少年『失眠』的主因以『心理因素』最多。學校課業、家庭關係、同儕與異性相處等各方面的壓力，都有可能以『失眠』來表現。『失眠』同時也是憂鬱症的症狀之一；而憂鬱症患者正是自殺的高危險群。因此，『失眠』症狀是評估青少年心理衛生的重要管道。

對於青少年而言，『日間嗜睡』除了會降低警覺性與注意力而影響學習效果之外。因為精神不濟而打瞌睡的現象，更會影響老師與同學對他們觀感，進而造成更多的心理問題。相較於成人，青少年的憂鬱症更常以『嗜睡』來表現。此外，最新的研究發現，『肥胖』的人本身就容易嗜睡，而『肥胖』更是日後出現高血壓、糖尿病等慢性病的開端。因此，青少年一旦出現『日間嗜睡』的現象，應該積極尋找原因並及早矯正。

近年來，青少年憂鬱症的盛行率有逐漸增加的趨勢，而且初次發病的年齡亦逐漸下降。憂鬱症越早發生，復發的機率也越高。青少年憂鬱症不僅影響患者身心健康、人際關係及學業表現，也經常造成家庭與學校照顧上沈重的負擔，進而耗費相當大的社會成本。因而，快樂（Happiness）的研究越來越受到重視。世界衛生組織於1995年倡導學校健康促進計畫時指出，創造一個關懷、信任、友善的學校精神健康環境，是促進學校健康的重要工作，而快樂正是評估青少年情緒健康的重要指標。